



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

39^e jaargang nr. 3, september 2021

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

Bestuur ISV Gouda & Omstreken:**Telefoon:**

Voorzitter	Tjerk van Nieuwenborg	0182-551187
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Secretaris	Stephan Graalman (waarnemend secretaris)	0182-581956
Lid	Tom Zoutendijk	

Ledenadministratie:	Stephan Graalman	0182-581956
	E-mail: ledenadministratie@isvgouda.nl	

ISV Commissie:

Anja van der Stok	Communicatie	0182 522614
Erwin Huisman	Administratie en algemene ondersteuning (ICT)	0182 562196
Lex Lakerveld	Bezettingsgraad eigen accommodatie	06 51048553
Lisa Berding	Leden en sportaanbod	06 21485980
Stephan Graalman	Bezettingsgraad eigen accommodatie	0182 581956

Contactpersonen sportsecties:**Telefoon:**

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Stoelgym	Stephan Graalman	0182-581956 / 06-83551744

Instructeurs / trainers:

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Vacant	
Stoelen Yoga/gym	Stella Verschut	06-10138227
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Tjerk van Nieuwenborg	0182-551187
Secretaris	Stephan Graalman	0182-581956
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Verhuuradministratie	Stephan Graalman	0182-581956
	Menno Baan	
Verhuurzaken	Lex Lakerveld	0182-300398 / 06-51048553
Adviseur onderhoud	Ad de Kort	0182-533086 / 06-51597514

Barcommissie**Telefoon:**

Lex Lakerveld	0182-300398 / 06-51048553
Mara van Grieken	06-11347361

PR & Redactie clubblad "Kontakt"

Anja van der Stok 0182-522614
Ad Jansen 0182-533081
Stephan Graalman 0182-581956

Website: www.isvgouda.nl

Beheerder;
Stephan Graalman 0182-581956
Facebookpagina ISVGouda
Stephan Graalman 0182-581956

Ereleden:	Benoemd	leden van verdienste	Benoemd op 27-1-2018
Ad de Kort	04-12-2006	Mara van Grieken	Bar
Riet Jongeneel	15-11-2014	Margriet de lange	Rolstoel dansen
		Sandra Rutjens	CVA
		Wilma Aantjes	CVA
		Cees Wouters	Oud Bestuurder
		Han Kamperman	Zwemmen

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

In sportaccommodatie ISV, Ridder van Catsweg 358, 2804 RS Gouda.
Telefoon: 0182-537726

Badminton	donderdag	19:00 - 21:00
CVA	dinsdag	18:00 - 19:00
Kaarten en sjoelen	vrijdag (1x 14 dagen)	20:00 - 23:00
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00
	woensdag	09:00 - 11:00 50+
	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23:00
Stoelengym	maandag	15:00 - 16:00

In Zwembad "Groenhovenbad", Tobbepad 4, 2803 WH Gouda,
Telefoon: 0182-69 49 69

Zwemmen	zaterdag	Junioren	09:30 - 10:30
		Senioren	10:30 - 11:30



Voor Algemeen Nut Beogende Instellingen (ANBI's) gelden belastingvoordelen bij erven, schenken en giften.

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman: ledenadministratie@isvgouda.nl

De kopij voor het september nummer dient uiterlijk 20 december 2021 te zijn aangeleverd.



Post- en bezoekadres

ISV Gouda & Omstreken
Ridder van Catsweg 358, 2804 RS Gouda
Tel. clubhuis: 0182-537726
e-mail: info@isvgouda.nl
Website: www.isvgouda.nl
ING-bank: NL63INGB0003755308

Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
Persbericht	pag. 6
Clubhuis ISV	pag. 8
Plusactie	pag. 9
Ridder van Catsweg	pag. 10
VriendenLoterij	pag. 11
Facebook	pag. 11
Van de sportsecties	pag. 12
Tafeltennis	pag. 12
Zwemmen	pag. 13
CVA Sport en Spel	pag. 16
Stoelengym	pag. 16
Badminton	pag. 17
Ontspanning	pag. 17
Van de leden voor de leden	pag. 18
Het nieuwe ontmoeten	pag. 18
Handige links	pag. 18
Geef de pen door	pag. 18
Gehandicapten P	pag. 19
Recepten	pag. 19
Puzzel 25	pag. 21
Ledenadministratie	pag. 21
Wij feliciteren	pag. 22
Agenda	pag. 22
Nawoord	pag. 23
Wie we zijn en wat we doen	pag. 24
Aanmeldingsformulier	pag. 27

Voorwoord

Goedendag lezers,

Na anderhalf jaar op anderhalve meter kunnen we weer een beetje dichterbij. Persoonlijk ben ik daar dubbel over. Met bepaalde mensen was het namelijk best fijn dat zij op afstand bleven en er niet gezoend en geknuffeld mocht worden. Bij anderen miste ik de nabijheid en het fysieke contact enorm.

Stap voor stap gaat de maatschappij weer open. Nu de anderhalve meter maatregel vervalt kunnen alle ISV-activiteiten weer plaatsvinden. Dat vraagt ook een beetje begrip en respect voor elkaar. Stap voor stap betekent vaak ook dat we eraan moeten wennen en dat niet altijd duidelijk is hoe ver je teamgenoten, tegenstanders of mederecreanten zijn in hun stappen. Wanneer je vindt dat zaken niet zo goed lopen, vertel het dan in elk geval aan je trainer, begeleider of bestuurder. Ik hoor wel eens wat via via. En dan denk ik dat hadden we kunnen oplossen als je dat gewoon op de juiste plaats had gemeld. We zullen vast en zeker in de komende periode grenzen en twijfelgevallen tegenkomen.

Een goed voorbeeld van zo'n geval was het bezoek van de Rotary Gouda aan het zwembad op zaterdag 11 september. De Rotary schonk aan ISV een badrolstoel en ledverlichting in de zaal aan de Ridder van Catsweg. Dat zijn schenkingen waar we als vereniging erg blij mee zijn. De Rotary rondt haar activiteiten altijd netjes af met een praatje, schildje en een persfoto. Zeven man sterk kwamen we aan in het zwembad, waar jullie al in grote getalen aan het zwemmen waren. Misschien was het wel te druk daardoor. Met dit leerpunt verbeteren we het draaiboek voor persmomenten en leren we zorgvuldiger plannen.

Tot slot twee vragen. We zoeken een handige Harrie(tte), die ons wil helpen met een klusje. Er liggen nog verschillende onderdelen, die samen misschien wel een complete sportrolstoel vormen. Wie daar een uurtje aan wagen? En doen jullie mee aan de PLUS spaaractie?

Ik spreek je hopelijk snel,

Tjerk

En dan dit nog:

Als je niet of gedeeltelijk gevaccineerd bent.

Als bestuur spraken we unaniem uit, dat iedereen welkom is bij ISV, ook als je niet of gedeeltelijk gevaccineerd bent.

We zijn echter nog niet verlost van het Covid-19 virus. Daarom vragen we wel iedereen de basismaatregelen te blijven volgen. Was en desinfecteer je handen meerdere malen per dag en schud nog even geen handen. En als je ziek bent, verkouden, koorts et cetera, loop dan geen risico en blijf thuis.

Hopelijk tot snel,

Tjerk

Van de redactie

Er wordt weer druk gesport bij ISV gelukkig, alle zaalsporten zijn gestart, voor zover die van de zomer niet door zijn gegaan zoals tafeltennis en stoelgym. Ook zwemmen we in het Groenhovenbad met nog een paar hindernissen, maar het voelt weer als vanouds. We hebben op 11 september een afvaardiging van o.a. de Rotary Gouda, gemeente en Rabobank op bezoek gehad, om de aan ons geschonken badrolstoel, officieel in gebruik te nemen. Dit naar aanleiding van de in 2019 gehouden Santa-Run. Mooie woorden en twee schildjes om op te hangen in het clubhuis. De pers was erbij, dus u heeft er waarschijnlijk al over kunnen lezen.

De tafeltennis competitiespelers, zijn gestart met de Najaarscompetitie, ook voor het eerst sinds de afgebroken competitie in 2019.

Nu zitten we in de Nationale sportweek, van 17 tot 26 september, deze keer met het accent op aangepast sporten en kunnen we wat inloop verwachten bij onze zaalsporten gedurende deze periode.

Het aantal aanmeldingen voor het sporten bij onze vereniging is toegenomen, dankzij de verschillende websites waar wij worden genoemd en het besef, tijdens de corona lockdown, dat er meer aan beweging moet worden gedaan. Ook de olympische- en de paralympisch spelen hebben misschien hun steentje daartoe bijgedragen.

De weg naar onze accommodatie is nu probleemloos te vinden met een navigatiesysteem en hoeven we niet meer te verwijzen naar een huisnummer tegenover ons gebouw.

We hebben een nieuwe trainer, Jozef Mataheru die de badmintonners de fijne kneepjes van deze sport gaat bijbrengen. Jozef is in het bezit van een badminton trainersdiploma en is vol enthousiasme op 2 september bij ons begonnen als vrijwilliger. We mochten ook 3 nieuwe proefdeelnemers verwelkomen en na een week opnieuw drie, zo is het badmintongroepje naar 11 deelnemers gegroeid.

Tevens hebben we met een bloemetje afscheid genomen van Levi de Rooij onze voormalige trainer die aanwezig was om één en ander over te dragen aan Jozef.

Helaas kon het kaarten en sjoelen niet doorgaan op 17 september, omdat de 1,5 meter nog moest worden nageleefd en dat, het kaarten wat ingewikkeld maakt. Zeer waarschijnlijk wordt het nu 1 oktober.

De Ridder van Catsweg, het stukje tussen de Bloemendaalseweg en de kruising bij het winkelcentrum ondergaat vanaf 1 oktober een metamorfose, lees meer erover verder in dit blad.

Kortom, u heeft weer voldoende te lezen in dit septemberblad van KONTAKT.

Wij hopen op een mooi, sportief en ononderbroken nieuw seizoen en wensen u veel sport- en leesplezier.

De redactie.

Van het bestuur

PERSBERICHT 6 september 2021

Open-trainingen in Gouda voor aangepast sporten
Aandacht voor sporten met een beperking tijdens Nationale Sportweek van 17 t/m 26 september 2021



Met de NOC*NSF Nationale Sportweek, dit keer van 17 t/m 26 september 2021, wordt ieder jaar het sportseizoen geopend. Sport inspireert, sport verbindt en sport levert een belangrijke bijdrage aan de samenleving en aan ieder individu. Daarom wordt er ook dit jaar tijdens de Nationale Sportweek in Gouda extra aandacht gegeven aan aangepast sporten. Iedereen met een beperking kan gedurende de sportweek op eigen niveau gratis deelnemen aan de open-trainingen bij de participerende sportaanbieders.



Overzicht van open-trainingen aangepast sporten:

Tijdens de Nationale Sportweek zijn er verschillende verenigingen die hun deuren openzetten voor een vrijblijvende kennismaking met een aangepaste sport. Voor een aantal activiteiten is aanmelden vooraf gewenst. Uitgebreidere informatie over de activiteiten, aanmelden en de exacte locaties is te vinden op de website van SPORT•GOUDA, www.sportpuntgouda.nl.

- Vrijdag 17 t/m donderdag 23 september 2021:
ISV Gouda opent deze Nationale Sportweek de deuren tijdens verschillende sportactiviteiten. Zo kun je bij deze vereniging aansluiten bij de CVA sport- en spellessen, de tafeltennis- en badminton training (voor mensen met een lichamelijke of een licht verstandelijke beperking), of bij de Stoelen Gym.
- Maandag 20 en woensdag 22 september 2021:
De Leeuwensprong, praktijk voor kinderfysiotherapie, zet in deze week haar deuren open tijdens de lessen sport- en spel en fitness/bootcamp. Deze lessen zijn bedoeld voor kinderen/jongeren met een beperking die niet in het reguliere sporten terecht kunnen, of de aanzet nodig hebben tot deelnemen aan een reguliere sport. Vooraf aanmelden is verplicht.

- Dinsdag 21 september 2021:
Op dinsdagavond traint Basketbalvereniging Bouncers met hun rolstoelbasketbalteam in sportcentrum De Mammoet. Mensen vanaf 14 jaar met een lichamelijke beperking/blessure, die voor sporten aangewezen zijn op een rolstoel, kunnen bij deze training aanhaken. Ook als je het leuk vindt om eens te ervaren hoe het is om te basketballen in een rolstoel, dan ben je van harte welkom.
- Woensdag 22 september 2021:
Bij atletiekvereniging AV Gouda kunnen mensen vanaf 12 jaar, met een licht verstandelijke of psychische beperking, meedoen met een atletiektraining op de woensdagavond.
- Donderdag 23 september en vrijdag 24 september 2021
Kinderen en jongeren met een beperking zijn van harte welkom tijdens de reguliere lessen bij Touché Sara, School voor Dans en Ontwikkeling. Neem contact op met Sara, zij zal dan meedenken over de mogelijkheden.

Meer informatie over aangepast sporten in omgeving Gouda?

Ben je buiten de Nationale Sportweek om, geïnteresseerd in een aangepaste sport- of beweegactiviteit? Neem dan een kijkje op de sportzoeker van www.unieksporten.nl. Daar vind je al het sportaanbod voor mensen met een beperking.

Liever persoonlijk advies? Dan helpen wij je graag verder, neem hiervoor contact op met Kim Disco van SPORT•GOUDA via kim.disco@sportpuntgouda.nl of bel 0182-590910.

Algemene informatie over SPORT•GOUDA

Kantooradres: Tobbepad 4, 2803 WH Gouda

Telefoon: 0182 590910

E-mail: info@sportpuntgouda.nl

Website: www.sportpuntgouda.nl

Facebook: www.facebook.com/SPORT.GOUDA/

Instagram: <https://www.instagram.com/sport.gouda/>

Twitter: <https://twitter.com/SportpuntGouda>



Clubhuis ISV

Vele jaren was ons clubhuis of beter gezegd onze accommodatie - want we zijn de gelukkige bezitters van een gymzaal met een aangebouwde kantine - onbekend voor de navigatiesystemen. Altijd moesten we de bezoekers informeren dat het tegenover een bepaald huisnummer was op de Ridder van Catsweg, wilden zij niet verdwalen. Sinds kort en eigenlijk vanaf het moment dat we ons postbusadres hebben opgezegd en een brievenbus op ons toegangshek hebben geplaatst, wat in het begin niet door de postbesteller kon worden gevonden en de nodige onrust veroorzaakte. Want waar waren de poststukken gebleven, is het plotseling allemaal goed gekomen. Is het PostNL geweest, die vanwege de onbekendheid van onze accommodatie en het huisnummer 358 aan de bel heeft getrokken bij de diverse instanties? Enfin, onze bezoekers uit den vreemde kunnen nu probleemloos navigeren naar de Ridder van Catsweg 358.

De redactie



I.S.V. Gouda & Omstreken

4,7 ★★★★★ 3 reviews
Sportschool

BESTE LEDEN VAN ISV

Vanaf 5 september a.s. is er bij de PLUS supermarkt weer een actie om sportverenigingen financieel te ondersteunen. Ook de Invaliden Sport Vereniging (ISV) heeft zich voor deze actie aangemeld. Een aantal jaren geleden is een dergelijke actie, mede dankzij de hulp van vele Ronssetoren bewoners, voor ISV een groot succes geworden.

Bij de boodschappen krijgt u **sponsorpunten**. Zie info hieronder.

Als u er geen andere bestemming voor heeft wilt u deze dan bij mij afgeven of in de brievenbus doen?

Vast bedankt!

Koos Baan, Ronsseweg nr. 112. (Ronssetoren)



Spaar je club gezond

Vanaf zondag 5 september t/m zaterdag 13 november, kunnen klanten bij PLUS sparen voor clubs en verenigingen in hun buurt. Als Meest Verantwoorde Supermarkt vinden we dat we altijd moeten klaarstaan voor onze buurt. Met deze spaaractie gaan we clubs en verenigingen een (financieel) steuntje in de rug geven. In totaal doen bijna 6200 clubs en verenigingen mee aan de spaaractie verdeeld over 268 winkels van PLUS. Het sponsorbedrag dat we gaan verdelen is ruim 3,2 miljoen euro.

Na de zomer kunnen klanten sponsorpunten sparen voor de club of vereniging in hun buurt. Klanten bepalen zelf aan welke club of vereniging zij de sponsorpunten schenken. Hoe meer sponsorpunten een club ontvangt, hoe meer euro's dat oplevert voor de clubkas. De deelnemende clubs en verenigingen mogen het bedrag dat door klanten van PLUS bij elkaar gespaard is, naar eigen inzicht besteden. Bijvoorbeeld voor de aanschaf van materialen, onderhoud van het clubhuis, of een ledenactiviteit.



Voor meer informatie ga naar: plus.nl/club

Werkzaamheden Ridder van Catsweg

Informatieblad Maatregelen verkeersveiligheid Ridder van Catsweg.

De gemeente heeft besloten om vanaf de Ridder van Catsweg 689 tot en met de kruising Bloemendaalseweg werkzaamheden uit te voeren. Dit om de verkeersveiligheid te verhogen en groot onderhoud aan de weg uit te voeren.

In de bocht komt een verkeersdrempel om de snelheid van het verkeer terug te brengen. De binnenbocht voor de fietsers gaan wij verhogen zodat het onaantrekkelijk wordt voor motorvoertuigen om de binnenbocht te nemen. Dit voorkomt dat fietsers in de binnenbocht afgesneden worden.

Het mengen van verkeersdeelnemers die vlak voor de kruising op één strook samenkomen is in de huidige uitvoering verkeersonveilig. In de nieuwe situatie geven wij fietsers de ruimte door het aanbrengen van een aparte strook voor motorvoertuigen én voor fietsers.

Op het gedeelte tussen de bocht Ridder van Catsweg en de kruising Bloemendaalseweg gaan wij een extra laag asfalt aanbrengen. De weg komt dus hoger te liggen.

Dit deel van de Ridder van Catsweg wordt een 30 km-zone. Om deze keuze ook in de uitstraling van de weg te laten zien, brengen wij op de hoofdrijbaan streetprint aan. Het principe van streetprint is, dat met een stalen net een motief in het asfalt wordt gewalst. Hierdoor heeft de weg een uitstraling van een elementverharding maar passen wij toch asfalt toe.

Het trottoir aan de woningzijde komt hoger te liggen. Het gaat hier om 10 tot 20 cm afhankelijk van de locatie van uw woning. Wij passen uw aansluiting op de tuin aan. Wij adviseren u om het onderhoud aan uw bestrating in uw voortuin niet nu maar tijdens of na de werkzaamheden uit te voeren.

Momenteel leggen wij de laatste hand aan de technische uitwerking van de plannen. Na onze opdracht aan de aannemer gaat deze het project voorbereiden voor uitvoering. De aannemer informeert u enkele weken voor de start over de exacte startdatum, parkeren en bereikbaarheid van uw woning. Onze richtdatum voor start van het werk is 1 oktober 2021.

Uiteraard zal bovenstaand bericht invloed hebben op de bereikbaarheid van onze accommodatie. Zodra wij meer informatie hebben over de startdatum en het bereikbaarheidsplan dan laten wij u dit weten.

De redactie



Het stuk Ridder van Catsweg wat heringericht gaat worden.

Vrienden Loterij

De Vrienden Loterij steunt goede doelen, clubs en verenigingen die zich richten op gezondheid en welzijn van mensen.

De loterij heeft sinds 1998 ruim € 787 miljoen geschonken aan meer dan 3.300 (sport)clubs en verenigingen en 48 goede doelen, waaronder KWF Kankerbestrijding, Fonds Gehandicaptensport en Jantje Beton.



Clubs, Verenigingen en Stichtingen

Bij de Vrienden Loterij kunt u als deelnemer zelf bepalen welk 'goed doel' u steunt. U kunt niet alleen kiezen uit één van onze 50 goede doelen, maar ook uit 3.300 clubs, verenigingen en stichtingen in Nederland. Als u meespeelt in de Vrienden Loterij, gaat de helft van uw lotprijs rechtstreeks naar de clubkas.

Zit er een club of vereniging in uw buurt, die u een warm hart toedraagt? ISV bijvoorbeeld of omdat u deel uitmaakt van de lokale muziekvereniging, of omdat uw zoon of dochter regelmatig in het buurthuis te vinden is. Dan kunt u met uw lot deze club of vereniging steunen.

Een directe link naar de 'Vrienden Loterij' vindt u op onze website www.isvgouda.nl.

Dus steun ons!

Facebook

Het is u vast opgevallen! Op onze website www.isvgouda.nl onderaan de startpagina vindt u het Facebooklogo. Door hierop te klikken komt u terecht op onze ISV Facebook pagina. Als u geen lid bent van Facebook kunt u alleen lezen wat hier staat. Bent u wel lid van Facebook dan kunt u ook op de artikelen en berichtjes reageren en zelf ook berichtjes en/of foto's plaatsen. Ook kunt u dan uw "vrienden" op onze ISV-pagina attenderen om zo onze bekendheid te vergroten.

De redactie



Van de sportsecties

Tafeltennis

Het was in 2019 dat de laatste Najaarscompetitie werd gespeeld, maar dit seizoen hopen we op een ononderbroken kampioenschap, ook voor de Voorjaarscompetitie in 2022. De trainingen en voorbereidingen zijn in volle gang en de eerste wedstrijden zijn gespeeld. Zie de agenda voor de thuiswedstrijden en op het mededelingenbord in de kantine vindt u ook de uitwedstrijden. De nieuwe ISV-tenues zijn in de maak, nog even geduld. Hieronder nogmaals het wedstrijdschema. Veel succes en speelplezier.

De redactie.

Najaarscompetitie 2021:

Competitieprogramma op datum (13-09-2021 t/m 25-11-2021)

Thuiswedstrijden overzicht;

MA 13 sep 20:00

Duo competitie 39102 ISV GOUDA 1 - Reeuwijk 1

VR 17 sep 20:00

Duo competitie 64103 ISV GOUDA 2 - Docos 9

MA 20 sep 20:00

Senioren reguliere competitie 39106 ISV GOUDA 1 - Kwiek 3

MA 27 sep 20:00

Senioren reguliere competitie 39109 ISV GOUDA 1 - Panta Rhei 1

VR 01 okt 20:00

Duo competitie 64108 ISV GOUDA 2 - ATTC Evo-Repro 8

MA 04 okt 20:00

Duo competitie 39112 ISV GOUDA 1 - NTTC 3

VR 08 okt 20:00

Duo competitie 64110 ISV GOUDA 2 - VVV 8

MA 11 okt 20:00

Duo competitie 39115 ISV GOUDA 1 - Kwiek 2

MA 25 okt 20:00

Senioren reguliere competitie 39117 ISV GOUDA 1 - Reeuwijk 4

MA 01 nov 20:00

Duo competitie 39120 ISV GOUDA 1 - Vriendenschaar 6

VR 05 nov 20:00

Duo competitie 64121 ISV GOUDA 2 - Scylla 6

MA 08 nov 20:00

Senioren reguliere competitie 39128 ISV GOUDA 1 - Spinmill 1

VR 12 nov 20:00

Duo competitie 64130 ISV GOUDA 2 - TZM 3

MA 15 nov 20:00

Duo competitie 39122 ISV GOUDA 1 - Alexandria '66 8

MA 22 nov 20:00

Senioren reguliere competitie 39126 ISV GOUDA 1 - ATTC Evo-Repro 6

Najaarscompetitie 2021:

Competitieprogramma op datum (13-09-2021 t/m 25-11-2021)

Uitwedstrijden overzicht;

DO 16 sep 20:00

Senioren reguliere competitie Reeuwijk 4 - ISV GOUDA 1

MA 04 okt 20:15

Senioren reguliere competitie ATTC Evo-Repro 6 - ISV GOUDA 1

DI 05 okt 20:00

Duo competitie Alexandria '66 8 - ISV GOUDA 1

DI 12 okt 20:00

Duo competitie Scylla 6 - ISV GOUDA 2

DO 14 okt 20:00

Senioren reguliere competitie Spinmill 1 - ISV GOUDA 1

Duo competitie TZM 3 - ISV GOUDA 2

VR 22 okt 20:00

Duo competitie Vriendenschaar 6 - ISV GOUDA 1

DO 28 okt 20:00

Duo competitie Reeuwijk 1 - ISV GOUDA 1

Duo competitie Docos 9 - ISV GOUDA 2

MA 01 nov 20:00

Senioren reguliere competitie Kwiek 3 - ISV GOUDA 1

VR 12 nov 20:00

Duo competitie Kwiek 2 - ISV GOUDA 1

DI 16 nov 20:00

Senioren reguliere competitie Panta Rhei 1 - ISV GOUDA 1

VR 19 nov 20:15

Duo competitie ATTC Evo-Repro 8 - ISV GOUDA 2

DO 25 nov 20:00

Duo competitie NTTC 3 - ISV GOUDA 1

DO 25 nov 20:15

Duo competitie VVV 8 - ISV GOUDA 2

Zwemmen

De Kerstman is vroeg dit jaar

GOUDA • In het Groenhovenbad vond zaterdag de overdracht plaats van een badrolstoel aan de Vereniging voor aangepast sporten ISV, als één van de goede doelen van de Santa Run 2019.

Hierbij haalden de 600 lopers gezamenlijk een bedrag op van € 24.000 die, aangevuld door een groep sponsors, werden besteed aan LED verlichting in de sporthal van de ISV en een tillift bij de manege. Deze tillift zal eind deze maand in gebruik worden genomen.

De Santa Run 2019 werd georganiseerd door de Rotary Clubs Gouda en Gouda Bloemendaal en het JCI (Junior Chamber International) Gouda. Het thema van deze actie was 'Onbeperkt sporten voor mensen met een beperking'. Er werd bij de presentatie gerefereerd aan de Paralympics van de afgelopen weken en mogelijk heeft dit initiatief kunnen bijdragen aan de medaillewinnaars voor de toekomst.



De overdracht van de badrolstoel.

FOTO: MARIANKA PETERS

Overdracht badrolstoel

Dat de overdracht pas afgelopen zaterdag plaatsvond had alles te maken met het voortdurende uitstel door de coronacrisis, maar uiteindelijk konden de werkelijke behoeften voor de ISV worden ingevuld. De Santa Run 2021/Gouda 750 zal worden gehouden op 17 december om 18.00 uur.

Beste gebruikers / huurders Groenhovenbad,

Zoals op 14 september in de persconferentie aangegeven komen er weer een aantal versoepelingen aan per 25 september.

O.a. het vervallen van de 1½ meter, waarbij afstand houden nog wel als één van de basisregels wordt benoemd. Het openstellen van de horeca op basis van een coronatoegangsbewijs evenals bij de organisatie van professionele wedstrijden.

Wij zijn op dit moment in afwachting van het protocol vanuit de branche, na ontvangst zullen wij bekijken wat dit betekent voor het Groenhovenbad, en er bij jullie op terug komen.

Publicatie SPORT.GOUDA (de redactie)

Zaterdagochtend 4 september 2021 begon het nieuwe ISV-zwemseizoen. Meer dan 10 maanden geleden (jawel oktober 2020) was het de laatste keer dat we als ISV'ers het zwemwater konden voelen. Het was nog wel even wennen wat de aanvangstijd was, want in ons aller hoofden zit nog 9:15 uur voor de jeugd en 10:15 uur voor de volwassenen. Maar in de corona maatregelen die Sportpunt Gouda had getroffen was een kwartier buffertijd tussen de gebruikers tot 9:15 uur (GZC Donk) en ons. De week erop is dit weer volledig rechtgezet en voorlopig houden we de nieuwe tijden aan. Of deze definitief zijn weten we nog niet. Dus voor alle duidelijkheid.

Start Jeugd 9:30 uur
Start Volwassenen 10:30



Kortom we hopen dat deze frisse start van het nieuwe zwemseizoen vanaf zaterdag 4 september gevolgd kan worden door nog vele zaterdagen. En luisterend op de



persconferentie over de nieuwe coronamaatregelen naar premier Mark Rutte en minister Hugo de Jonge lijken de ontwikkelingen gunstig. Toch blijft waakzaamheid geboden met name richting verplegend personeel in de ziekenhuizen, die al anderhalf jaar onder een enorme druk moeten werken. De anderhalve metermaatregel wordt losgelaten echter tussen neus en lippen door hoor je toch wel dat het een dringend advies blijft om die toch aan te blijven houden.

Veel mensen om ons heen zijn helemaal klaar met de corona, anderen blijven bezorgd. Belangrijk is wat je mening ook is met betrekking tot corona elkaar te blijven respecteren en je eigen verantwoordelijkheid te nemen. Kom niet als je klachten hebt.



Een frisse start van het seizoen betekent ook een frisse duik in het water. Het was leuk de blijde gezichten van de jeugd en hun ouders/begeleiders in het eerste uur weer te zien. We hebben nu 2 zaterdagen gehad en zien in elk geval dat iedereen er enorm veel zin in heeft. De opkomst is wisselend zowel het eerste als het tweede uur.

Verzoek is aan alle ouders om als je kind een keer niet kan dit tijdig aan ons door te geven in verband met de bezetting van het aantal vrijwilligers. Het tweede uur zijn we er wat gemakkelijker in. Voorts is het zo dat we in het tweede uur 2 banen hebben gecreëerd voor baantjes zwemmen het is niet de bedoeling om hier aan de kant als 'hangjongere' te fungeren.

Circa 20 minuten voor het einde halen we één van de lijnen weg en kan je onder de bezielende leiding van Sandra, Michelle of Elise meedoen aan aquajogging. En daar wordt gretig met veel enthousiasme gebruik van gemaakt.

Tot slot hoop ik dat we het zojuist gestarte seizoen tot het einde kunnen afmaken.



Leuk was in elk geval dat zaterdag 11 september officieel de badrolstoel werd overhandigd door de kerstmannen van 2019 die hadden meegedaan aan de kerstmanrun. Naast deze badrolstoel die we al enige tijd in gebruik hadden genomen is er aan ISV ook een ledverlichting voor het clubgebouw aangeboden. Daardoor is het gebouw aan de Ridder van Catsweg in elk geval duurzamer geworden. Elders in het clubblad wordt er meer aandacht geschonken aan deze sponsoring.

Opvallend was de het jasje van één van de vertegenwoordigers van de Santarun. Op de foto links zie je dit bestuurslid op de rug gefotografeerd met een fantastisch kleurrijk kerstjasje. Naast kerstbomen, kerststerren en kerstballen zie je ook Mario's rondlopen. Tja op het moment dat de kopij voor het volgend clubblad moet worden ingeleverd is het bijna kerst.

De tijd vliegt voorbij.

Han Kamperman mede namens Anja, Bas, Elise, Eveline, Jantien, Klari, Michelle en Sandra.



CVA Sport & spel

Beste lezer,

Na een korte vakantie, van 1 in plaats van 2 maanden, zijn we net onze spierpijn van vorig seizoen kwijt maar nog niet helemaal afgekoeld. TOP voor een flitsende start van een nieuw seizoen! WELKOM allemaal!

Blij zijn we dat Daan en Netty er weer bij zijn en dat Kees nog even langs is geweest om ons de gelegenheid te geven om afscheid te nemen van zijn deelname aan de groep. Wij wensen hem veel gezondheid en woonplezier op zijn nieuwe stek.

Met aankomende versoepelingen kunnen we hopelijk ons sportaanbod komen seizoen, rekening houdend met individuele wensen en mogelijkheden, weer wat uitbreiden. Weer loopoefeningen doen en een ruimer aanbod aan spelen aanbieden. Misschien zijn er na onze mooie paralympische spelen nieuwe wensen ontstaan bij onze leden? We moeten er met elkaar maar weer een echt voor gaan zitten....

Wij hopen op een sportief, mooi en gezond nieuw seizoen!

Tot ziens!

Wilma en Sandra

Stoelengym

De stoelengym is bijna ononderbroken doorgegaan tijdens de coronapandemie, weliswaar een poosje via Zoom met wat minder deelnemers. Maar toch zijn, in menig huiskamer met de laptop op tafel, de oefeningen onder leiding van Stella uitgevoerd.

Natuurlijk in het "echt" met elkaar in de gymzaal, heeft toch wel de voorkeur en gelukkig konden we per 26 juni weer de zaal in. De basisregels moesten nog wel worden gehandhaafd en met hand-gel, 1,5 meter afstand houden en met de bovenramen open voor de ventilatie, kwamen we weer langzaam op gang.

Tijdens de gymzaallessen is er ook nog gebruik gemaakt van Zoom, om zo de ver weg wonende leden ook mee te kunnen laten doen, zonder dat zij via busjes en/of taxi's naar onze accommodatie hoefden te komen.

Binnenkort wordt de 1,5 meter regel afgeschaft, wel moeten we voorzichtig zijn met eventueel overdracht van het virus. Voor de gevaccineerde zal het niet zo'n probleem zijn maar er kunnen altijd uitzonderingen plaatsvinden wat betreft immuniteit en... ook kan er een gewone griepgolf ontstaan nadat we zo lang afstand van elkaar hebben genomen en er geen grote festiviteiten waren.

Kortom, enige voorzichtigheid kan geen kwaad.

Heel veel stoelgymplezier dit seizoen en nieuwe deelnemers zijn altijd welkom op de maandagmiddag tussen 15:00 en 16:00 uur.

De redactie

Badminton



Het was een leuke eerste avond donderdag 2 september, de start van ons badminton seizoen. Onze nieuwe trainer Jozef Mataheru gaf zijn eerste les en wij wensen hem veel succes.

Er waren naast de vaste groep, 3 belangstellenden bij voor een eerste kennismaking les en een week later nog eens 3 kijkers die graag door willen gaan. Met hun positieve reacties hopen we weer een aantal leden toe te kunnen voegen aan de badmintongroep.

De redactie

Ontspanning

SJOELEN EN KLAVERJASSEN

In tegenstelling tot eerdere berichten en de vermelding in het Clubblad van juni, zijn wij voornemens om op vrijdag 1 oktober 2021 weer te beginnen.

De aanvang is 20.00 uur en de toegangsprijs blijft € 2.00.

De geplande data voor 2021 zijn dus: 1, 15 en 29 oktober, 12 en 26 november en 10 december.

De speciale slotavond is op 17 december!!

Alle oude bekenden hopen we weer in goede gezondheid te ontmoeten.

We stellen het op prijs om aan ons door te geven als je niet van plan bent om in het nieuwe seizoen nog te komen.

Nieuwkomers zijn uiteraard van harte welkom.

Tot 1 oktober !!

Menno en Koos Baan.



Van de leden voor de leden

Het nieuwe ontmoeten

Wist jij wat je allemaal te wachten stond? Weet je nog dat het bijna een gewoonte was om hen die je goed kende een knuffel te geven of je arm om hen te slaan als begroeting of als je hoorde dat hij of zij het moeilijk had; of 'gewoon' om je vriendschap zo te tonen? En hoe diep is de gewoonte zit dat als iemand zich aan je voorstelt, jij je de hand uitsteekt?

Hoe ging ontmoeten voorheen?

Veelal was onze begroeting een soort ritueel.. we deden het 'gewoon' en stonden er niet bij stil. En hoe raar is het, dat we de afgelopen tijd iets verloren zijn waarvan we de waarde daarvan niet eens echt kenden!

Ontmoeten betekent ont- moeten: even 'moet' je helemaal niets; je laat je boodschappenlijstje even voor wat het is; gaat uit je sleur en neemt je tijd; maakt ruimte voor de ander.

Toch?

Contact ontstaat als je een stekker in het stopcontact steekt en het licht gaat schijnen.. iets 'raakt' iets... en dat is wat anders dan alleen bekijken hoe deze persoon er uit ziet. Het gaat veel dieper dan dat: je maakt plaats om door de ander geraakt te worden en stelt je open, maakt ruimte om de ander te ont-moeten. Je stapt uit je routine, komt helemaal in het hier en nu en maakt echt ruimte voor het contact. Je gebruikt je zintuigen, kijkt niet alleen de ander aan: je realiseert je dat je contact maakt met het wezen dat de ander is; met of zonder woorden..

Het kan zijn dat je dit misschien onwennig voelt. Jij kijkt naar de ander en staat het toe dat de ander jou ziet. Zo kan iedere ontmoeting jou helpen om uit je sleur te komen; je plannen even te laten voor wat ze zijn; en echt in het hier en nu zijn. Realiseer je: Leven gaat niet over het huishouden, de boodschappen, de sleur van iedere dag... Leven gaat over het voelen dat je er bent en dat het leven kostbaar is. Zo kan iedere ontmoeting een nieuw begin en een verrijking zijn van de rest van je dag.

Ik wens je prachtige ontmoetingen toe! Stella

Handige links

Post lockdown ongerustheid: wat als je niet terug wil naar het 'oude normaal'?

<https://radar.avrotros.nl/hulp-tips/hulpartikelen/item/post-lockdown-anxiety-wat-als-je-niet-terug-wil-naar-het-oude-normaal/>



www.sportpuntgouda.nl



www.fysiovisiq.nl

Geef de pen door

Wegens ziekte van Henk Polhuijs, wordt "de pen" naar het decemberblad verschoven.

Sterkte en beterschap Henk.

De redactie

Gehandicapten P

Zoekt u een gehandicapten parkeerplaats? Gehandicapten P, een app die speciaal gericht is op deze doelgroep. De app zegt van alle Nederlandse gemeenten het beleid te kennen voor het gebruik van zo'n kaart en dus kun je zien waar je onbeperkt kunt staan en waar niet. Ook kent de app bepaalde uitzonderingsgevallen. Zo ga je goed voorbereid op pad.

Gehandicapten-P is gratis te downloaden voor Android. Dat kan in de Play Store, of via onderstaande QR-code.



Recepten

Beste sportvrienden,

Hierbij de rubriek 'Recepten'. Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit Kontakt van december 2015 willen we deze receptenrubriek toevoegen aan dit blad. Van de dames Ellen Roodzand en Anja Stolwijk kreeg de redactie een aantal heerlijke recepten toegestuurd. Het is de bedoeling dat u, als u een lekker recept hebt, dit doorgeeft aan de redactie. Het kan uw lievelingsrecept zijn, of dat u iemand weet met een lekker recept en dat doorgeeft. Het mag van alles zijn, van voorgerecht tot nagerecht en van gebak en cake tot taart.

Surf 'n Turf is een populair Amerikaans gerecht. Surf staat voor de zeevruchten en turf komt van het Engelse woord voor graszode. Zeevruchten en vlees op één bord dus!

Surf 'n Turf

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 2 coquilles (40 gram)
- 1 entrecote (150 gram)
- 250 gram groene asperges
- 1 teentje knoflook
- 4 gram verse bieslook
- 1 el tamari sojasaus
- 1 el honing
- ½ el 5-kruidenpoeder
- ½ tl chilivlokken
- Stukje verse gember (2 cm)
- Zeezout en zwarte peper
- Extra vierge kokosolie

Bereidingswijze

1. Pers de knoflook en rasp de gember.
2. Maak een marinade van de sojasaus, de honing, het 5-kruidenpoeder, de chilivlokken en de gember.
3. Haal de entrecote door de marinade en laat minimaal 30 minuten staan, zodat het vlees kan marineren. Je kunt dit ook alvast de avond van tevoren doen. Zet de entrecote dan terug in de koelkast.
4. Doe de coquilles en de knoflook in een kommetje, voeg een theelepel gesmolten kokosolie toe en roer goed door. Zet even opzij.
5. Verwijder de harde onderkant van de asperges en hak de verse bieslook fijn.

6. Verhit een theelepel kokosolie in een grillpan of koekenpan en grill of bak de entrecote om en om enkele minuten, totdat deze naar wens gaar is.
7. Voeg de asperges aan de grillpan of koekenpan toe en grill of bak ze om en om circa 8 minuten, totdat ze beetgaar zijn.
8. Leg de entrecote op een bord, dek af met aluminiumfolie en zet even opzij.
9. Verhit ondertussen een theelepel kokosolie in een andere koekenpan en grill of bak de coquilles om en om circa 3 minuten.
10. Schep de asperges op een bord en leg de coquilles ernaast. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper en garneer met de bieslook.
11. Verwijder het aluminiumfolie en leg de entrecote op het bord, naast de coquilles en de asperges.

Vegetarische optie

Vervang de entrecote en de coquilles door een asperge-omeletrol.

Snijd 100 gram champignons en 50 gram cherrytomaten in kleine stukjes en verkruimel 25 gram geitenkaas (naturel).

Verhit een theelepel kokosolie in een grillpan of koekenpan en grill of bak 250 gram asperges om en om circa 8 minuten, totdat ze beetgaar zijn.

Verhit ondertussen een eetlepel kokosolie in een grote koekenpan en bak de champignons circa 3 minuten.

Kluts ondertussen 2 eieren in een kommetje, voeg 20 ml ongezoete amandelmelk en een snuf zeezout en zwarte peper toe en roer goed door.

Giet de geklutste eieren over de champignons en verdeel de fetakaas en de cherrytomaten erover. Doe de deksel op de pan en bak de omelet op laag vuur gaar in circa 10 minuten.

Schep de omelet op een bord, leg de groene asperges in het midden, rol de omelet op en garneer met de bieslook.

Voedingswaarden

Energie: 484 kcal

Eiwitten: 53,5 gram

Koolhydraten: 21 gram

Vetten: 19,5 gram

Vezels: 5,5 gram

Dit recept komt uit een kookboek van de 'Puur Figuur' methode. Gezond en koolhydraatarm.

Puzzel 25

EUROPEES VOLK		KERS		JACHT-LUIPAARD		DUITSE OMROEP		BINNEN-SCHIP		RECHTER-LIJKE MAATREGEL
SPORT		TOILET-ARTIKEL		WAPENBODE						
				JARGON						
EUROPESE VROUW						BIJ				BIJ AFSLAG KOPEN
BASEREN						PAKKEN				
							BERGRUG			
							VERSTAND			
ACHTER-ZIJDE VAN DE HALS		NADIEN						EB OF VLOED		
		ONZIN						VOOR-ZETSEL		
			DE MAAT CONTRO-LEREN							
			EZELSGE-LUID							
RUW					ADELLIJK PERSOON					
VRIESVAK										
				SCHAMPER OPMERKEN						

Ledenadministratie

De ISV-basis contributie voor 2021 is:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 25
Jeugd	€ 100,00	Bartoelag voor TT-competitie	€ 25
Extra sport	€ 25		
NTTB contributie	€ 74 *	*Dit bedrag is voor rekening van ISV.	

Hoeveel bedraagt de NTTB-bondscontributie? (Nationale tafeltennisbond)

Contributie niet-competitiegerechtigde leden */**	€20,00 p/j 4x €5,00
Contributie competitiegerechtigde leden	€74,00 p/j 2x €5,00; 2x €32,00
Contributie competitiegerechtigde jeugdleden	€55,00 p/j 2x €5,00; 2x €22,50
Contributie persoonlijk lidmaatschap	€50,00 p/j 4x €12,50

*Voorheen ook wel basiscontributie genoemd.

**De tarieven zijn per 2021 geïndexeerd met 2,63% en conform besluit van de Bondsraad afgerond op 50 cent. Dit leidt tot een feitelijke aanpassing naar €20,00 per jaar. De premie voor de collectieve ongevallen- en aansprakelijkheidsverzekering is hierbij inbegrepen.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2021 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar!

~~~~~

## Wij feliciteren

### September

1-sep Hans Verschut  
3-sep Han Kamperman  
13-sep Fred van Roijen  
22-sep Cora Boxma  
25-sep André Melkert  
26-sep Thomas Zoutendijk  
30-sep Henk Annotee

### December

2-dec Joke Verbree  
3-dec Karin de Gruijl  
3-dec Lili Koot  
4-dec Sjaak Reinders  
12-dec Daan Gibbon  
13-dec Ikram Saoudi  
14-dec Omar Bouysaghoine  
18-dec Edwin Romijn

### Oktober

4-okt Corrie Blok  
8-okt Anneke Donk-de Graaf  
Erwin Marco  
15-okt Zoutendijk  
25-okt Hans Cramer

### November

12-nov Peter Veth  
22-nov Sandra de Klerk  
25-nov Jaap den Daas  
26-nov Mizher Alhashimi

**V**an harte gefeliciteerd!

Wist u dat u de verjaardagen ook kunt zien op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)? Ga daarvoor naar 'AGENDA' en 'Verjaardagen'.

## Agenda

**V**oor de actuele agenda ga naar [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl) en 'AGENDA'.



## Nawoord

Hoofdredacteur Stephan heeft mij verzocht voor deze editie van ons clubblad het nawoord te schrijven. In eerste instantie heb ik toegezegd het te doen, in tweede instantie: toch maar niet. Te druk met de aankomende collecte van de Nierstichting en mijn nieuwe werk bij FAJG (FAJG? Flauwe Ad Jansen Grap?).

Sinds een halfjaar ben ik penningmeester bij FAJG en wil er hier ook wat meer bekendheid aan geven. Wat is FAJG? FAJG betekent: Fietsen Alle Jaren Gouda. (Ik heb die naam niet bedacht!) Het begint in Denemarken: Cycling Without Age. Die club werd opgericht om mensen, die niet meer konden fietsen, in een riksja (zie folder) rond te rijden, en zo toch nog van het buiten zijn te kunnen genieten. Inmiddels is er ook in Nederland een landelijke organisatie, en zijn er in diverse plaatsen ook clubs opgericht. Zoals in 2016 in Gouda. In bijgaande folder wordt er nog een en ander over verteld. Ik denk dat er bij de ISV ook wel leden zijn die in aanmerking komen om eens een ritje te maken. Niet als je zelf nog kunt (lig)fietsen. En wellicht kennen we ook mensen uit onze omgeving die ervoor in aanmerking komen: ouders, familie, kennissen enz. Er zijn geen kosten aan verbonden, een fooi geven mag natuurlijk wel! In de folder staat een telefoonnummer waar men zich kan opgeven voor een rit van 1 uur. Op de folder staat ook de website, maar [www.fietsenallejaren.nl/Gouda](http://www.fietsenallejaren.nl/Gouda) is er ook. En een paar weken geleden hebben we onze tweede riksja in gebruik genomen, met dank aan onze sponsors!

En wie nog vragen heeft kan terecht bij  
Ad Jansen

**Uitgangspunten Fietsen Alle Jaren**

**Ruimhartigheid en vriendelijkheid**  
Fietsen Alle Jaren is gebaseerd op ruimhartigheid en vriendelijkheid. Een of twee ouderen worden in staat gesteld een heerlijke fietstocht te maken. Het is een eenvoudige activiteit die iedereen kan doen.

**Veilig en rustig fietsen**  
Veilig en rustig fietsen is een belangrijk principe en zorgt ervoor dat bestuurders door passagiers, voetgangers en andere weggebruikers gerespecteerd worden en dat iedereen Fietsen Alle Jaren als een positief initiatief ervaart. Met rustig fietsen ervaar je de omgeving beter en het biedt de mogelijkheid om te stoppen, een praatje aan te knopen en te delen met mensen die je langs de weg ontmoet.

**Verhalen delen**  
Wanneer we ouder worden, verliezen we de mensen waarmee we onze herinneringen in ons leven konden delen en die onze verhalen konden, en komen we soms meer en meer in een isolement te leven. Ouderen hebben zoveel waardevolle verhalen en ervaringen, die worden vergeeten als we hen niet oppakken en naar hen te luisteren. We vertellen verhalen, luisteren naar verhalen op de fiets en delen deze weer, mondeling of via sociale media. Bijvoorbeeld door een kort clipje, een beeld of een paar zinnen in een mail, een tweet of Facebookbericht.

**Contact en ontmoeting**  
Fietsen Alle Jaren gaat over het aangaan van nieuwe contacten en ontmoeting, tussen oud en jong, tussen ouderen onderling, tussen bestuurders en de passagiers, medewerkers van welzijns- en zorgorganisaties en familieleden.

**Alle leeftijden**  
Het leven houdt niet op als je ouder wordt of om andere redenen niet meer zelf in staat bent je zelfstandig te verplaatsen. Het leven ontvouwt zich op alle leeftijden, jong en oud, en kan zowel spannend, leuk, verdienstig, mooi en zinvol zijn. Fietsen Alle Jaren gaat over op een positieve manier leven met je beperkingen, en je bewust zijn van alle mogelijkheden die er zijn als je met de lokale gemeenschap kunt communiceren.



**EEN LEVEN  
LANG WIND  
DOOR JE HAAR**

Bij Fietsen Alle Jaren houdt het leven niet op bij een bepaalde leeftijd, maar omarmen we wat elke generatie te bieden heeft door zo iets eenvoudigs als fietsen.



[www.fietsenallejaren.nl](http://www.fietsenallejaren.nl)

FIETSEN ALLE JAREN Gouda Oranje Forids FNO Fietsbond

### Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

Onze doelgroep zijn mensen met een lichamelijke beperking die bij ons aangepast kunnen sporten.

### Wat bieden wij?

- badminton
- sportgroep voor mensen met een CVA
- ontspanningsavonden (klaverjassen en sjoelen)
- tafeltennis (aangesloten bij de NTTB)
- stoelengym
- zwemmen

Bent u bijvoorbeeld na een **CVA** uit gerevalideerd en u wilt toch graag sporten? Is een reguliere sportvereniging of fitnessclub te hoog gegrepen voor u, of voelt u zich daar niet helemaal thuis?

Bent u rolstoel gebonden en wilt u toch wat aan uw conditie doen? Hebt u een andere lichamelijke aandoening en wilt u niet bij een reguliere vereniging sporten? Allemaal redenen om contact met ons op te nemen.

### Onze geschiedenis

In 1964 werd de Invaliden Sport Vereniging Gouda & Omstreken opgericht. Tegenwoordig noemen we onszelf Vereniging voor aangepast sporten ISV Gouda & Omstreken. ISV is een begrip in Gouda en omgeving, maar ook landelijk en internationaal geen onbekende.

In 2014 hebben we ons 50-jarig jubileum gevierd met een groot feest in ons clubhuis.

ISV heeft een mooie eigen accommodatie aan de Ridder van Catsweg in Gouda. Er is een sportzaal en een kantine. Er wordt gesport door mensen met en zonder beperking. Er wordt recreatief gesport en ook aan wedstrijden en competities deelgenomen. We zijn aangesloten bij diverse sportbonden en de Vereniging van Goudse Sportorganisaties. U bent vrij om eens te komen kijken en mee te doen.

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

### Badminton



Badminton kan heel goed geïntegreerd gespeeld worden, dus mensen met en zonder beperking samen. De badmintongroep heeft zowel staande als zittende spelers. Deelname aan landelijke toernooien en een clubkampioenschap in enkel- en dubbelspel is mogelijk.

### CVA-groep



CVA staat voor Cerebro Vasculair Accident, hetgeen betekent: ongeluk in de bloedvaten van de hersenen, dus een hersenbloeding of -infarct. Het gevolg kan een verlamming zijn, soms afasie. Verder kunnen karakter en gedrag veranderen door een CVA.

Wij kunnen ook binnen andere diagnosegroepen, zoals bijvoorbeeld MS, een gedeeltelijke dwarslaesie, of aangeboren neurologische aandoening, van betekenis zijn.

Iedere week bieden we de deelnemers van deze groep verschillende sportactiviteiten, onder leiding van een fysiotherapeut. We starten het uur met een warming-up, zoveel mogelijk aangepast aan iedere deelnemer. Daarna volgt een sport- of spelactiviteit, zoals trefbal, hockey, voetbal, volleybal of loopoefeningen. Er zijn deelnemers met weinig beperkingen,

rolstoelers en ook mensen met spraakproblemen. We maken er een gezellig uur van, met na afloop een praatje en een drankje. Kom een keer kijken en meedoen!

## Ontspanning



Ook als een sport niet tot uw mogelijkheden behoort heeft ISV wat te bieden. In ons clubhuis is het gezellig. Er is altijd wel iemand aanwezig voor een praatje, een kaartje leggen of om samen tv te kijken. Onze ontspanningscommissie organiseert regelmatig activiteiten: kaarten, sjoelen, bingo. Om de veertien dagen is er een klaverjas- sjoelavond. We staan open voor nieuwe activiteiten.

## Tafeltennis



Ook bij tafeltennis spelen mensen met en zonder beperking samen. We hebben een enthousiaste groep en verschillende teams, die uitkomen in de NTTB-competitie. Wekelijks wordt er twee keer getraind. Er wordt aan regionale en landelijke toernooien deelgenomen en we hebben jaarlijks het clubkampioenschap. Ook is er een recreatieve senioren groep actief op de woensdagochtenden.

## Stoelengym



Al een aantal jaren waren wij op donderdag van 16:00 tot 17:00 uur yoga aan het beoefenen in onze **ISV**-accommodatie. Al na de eerste sessie van 12 lessen, waren we allemaal ervan overtuigd dat het werkt, vooral steeds de ontspanningsoefening na een verrichte inspanning geeft een goed gevoel en dat zittend op een stoel!

Nu zijn we op maandag tussen 15:00 en 16:00 uur te vinden in onze accommodatie en doen wij aan stoelengym. Er zijn vele vormen van yoga, maar de hoofdzaak is verantwoord bewegen en ademen.

Wilt u het ook ervaren? Kom dan eens langs en doe mee. Bevalt het, dan kunt u meedoen met een cursus van 3 maanden of lid worden.

Een gediplomeerde en ervaren bewegingsdocente geeft les aan ouderen die alleen oefeningen zittend in een stoel kunnen doen. Het gaat niet alleen om het fysieke maar ook om de juiste ademhaling.

Bewust bewegen op een stoel is veel meer dan alleen fysieke rek- en strekoefeningen. Ook wordt met name aandacht besteed aan de juiste ademhaling.

Wilt u ook lekker bezig zijn? Vindt u het fijn om te relaxen? Wilt u zich beter voelen? Elke maandag middag van 15:00 tot 16:00 uur zijn wij te vinden in ons clubhuis.

## Zwemmen



Op zaterdagochtend zwemmen we in het Groenhovenbad. Eerst een uur voor de kinderen, daarna een uur voor de volwassenen. Er is deskundige begeleiding en er zijn vrijwilligers die meehelpen. Bij de kinderen is er voor ieder kind een ouder of begeleider. Het behalen van een zwemdiploma of –certificaat is mogelijk. Het laatste kwartier is er vrij zwemmen en spelen.

In het tweede uur zwemmen de volwassenen. Er zijn twee liften. De zwemmer kan, indien hier behoefte aan is, met de badrolstoel en lift in en uit het water komen.

## Overige

Wij staan altijd open voor overige sporten die binnen onze sportaccommodatie kunnen worden gespeeld. Denk aan zitvolleybal, basketbal enz.

## Verhuur accommodatie

Stichting Klubhuis ISV, opgericht in 1992, draagt zorg voor de exploitatie van de sportaccommodatie (sportzaal en het clubhuis). Voor het onderhoud hebben wij vrijwilligers. Als doelstelling heeft de stichting het ondersteunen van de gehandicaptensport in het algemeen en die van de ISV Gouda & Omstreken in het bijzonder. Dit doen wij door middel van de opbrengst van de verhuur en het verhuren van reclameborden in de sportzaal.

## Nieuwsgierig geworden?

Kijk voor verdere informatie, agenda en contactpersonen op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl). of op onze Facebook pagina: <https://www.facebook.com/ISVGouda>.

Post en bezoekadres/clubhuis: Ridder van Catsweg 358, (voor navigatie t.o. nr. 693) 2804 RS Gouda, T. 0182-537726



Voor *Algemeen Nut Beogende Instellingen* (ANBI's) gelden belastingvoordelen bij erven, schenken en giften.

AANMELDINGSFORMULIER ISV

**Bezoekadres en postadres**  
Ridder van Catsweg 358  
2804 RS Gouda

**T 0182-537726**

**I** [www.isvouda.nl](http://www.isvouda.nl)

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308

BIC:INGBNL2A

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Naam</b>           |  |
| <b>Tussenvoegsel</b>  |  |
| <b>Voornaam</b>       |  |
| <b>Voorletter(s)</b>  |  |
| <b>Man / Vrouw</b>    |  |
| <b>Adres</b>          |  |
| <b>Postcode</b>       |  |
| <b>Woonplaats</b>     |  |
| <b>Geboortedatum</b>  |  |
| <b>Telefoonnummer</b> |  |
| <b>Mobiel nummer</b>  |  |
| <b>E-mailadres</b>    |  |
|                       |  |

|                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|
| Pasfoto<br>voorzien van naam<br>meezenden a.u.b.<br>(niet verplicht) |
|----------------------------------------------------------------------|

Was u reeds eerder lid van een sportvereniging ☐ Ja ☐ Nee

Indien met ja beantwoord, heeft u nog financiële verplichtingen aan deze vereniging

☐ Ja ☐ Nee

Ik ben in bezit van:

☐ IVA-verklaring ☐ EHBO diploma  
☐ Reanimatiediploma

Aan welke tak(ken) van sport wilt u gaan deelnemen:

- ☐ **Badminton** recreatie
- ☐ **CVA** sport en spel recreatie
- ☐ **Stoelgym** recreatie
- ☐ **Tafeltennis** wedstrijd / recreatie \*
- ☐ **Zwemmen** recreatie

\* Doorhalen wat niet van toepassing

**Opzegging** van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk geschieden tegen het einde van het verenigingsjaar (verenigingsjaar loopt van januari t/m december) met in achtneming van een opzegtermijn van minimaal **4 (vier) weken**.

Bovenstaande gegevens zijn volledig en naar waarheid ingevuld.

|              |         |                                                                      |
|--------------|---------|----------------------------------------------------------------------|
|              |         |                                                                      |
| (Woonplaats) | (Datum) | (Handtekening (bij minderjarigen door een der ouders of verzorgers)) |

|                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dit aanmeldingsformulier ondertekend in envelop sturen naar:<br>I.S.V. GOUDA & Omstreken, Ledenadministratie<br>Ridder van Catsweg 358, 2804RS, Gouda |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|